Mode d'emploi du Revécu Sensoriel

Préambule…

Vous allez découvrir en détail une **technique très simple et très performante pour gérer les perturbations émotionnelles qui provoquent en vous des réactions physiques importantes.**

En gros, il s'agit de remettre en mouvement un processus naturel de guérison émotionnelle, que vous avez en vous, mais que vous avez fini par "oublier" à force de privilégier la manière dont les autres voulaient que vous soyez plutôt qu'écouter vos propres ressentis et gérer vous-même naturellement ce qui vous traversait.

Il s'agit d'une technique en perpétuelle évolution, mise au point à partir de beaucoup d'autres, notamment des bases de la méditation (l'ancrage, la pleine conscience et le vide post-expiration), de l'atelier sur l'alchimie psychologique de Jean-Jacques Crèvecoeur (www.jean-jacques-crevecoeur.com), des notions d'énergétiques d'Olivier Magnan (www.energiesante.com) et plus particulièrement de la technique TIPI et des recherches actives de Luc Nicon dans le domaine des émotions (www.sensorelive.info et www.tipi.fr).

Piger comment ça fonctionne et sur quoi ça agit

Là, on est en plein, et uniquement dans le domaine des émotions (voir l'article « dis papa, c'est quoi une émotion?? » et puis celui sur « débusquer ce qui nous limite »). Le Mental n'intervient pas, ou juste au lancement ; ensuite, c'est le ressenti du corps qui s'exprime !

Voici comment ça fonctionne : en partant d'une situation de stress, le ressenti physique associé va évoluer jusqu'à retourner au ressenti originel relié à l'émotion originelle, elle-même issue d'une peur, souvent inconsciente. C'est un peu comme retourner à la racine d'une peur, et une fois la racine "déterrée", la peur n'a plus de support sur lequel agir et s'estompe ainsi d'elle-même.

La connexion entre l'émotion et ce qui rappelle la peur originelle est ainsi supprimée. Par la suite, une situation similaire n'occasionnera plus de réaction émotionnelle ingérable.

Sur quel type de peur cela peut fonctionner ?

Je dirais, ça dépend des personnes et de leur connexion avec leurs propres ressentis physiques. (oui oui, on a un corps, on ressent des choses !! Et bien souvent on croit que c'est anodin...).

Comme indiqué plus haut, les peurs générant des ressentis physiques importants sont les plus faciles à régler (les phobies par exemple) ; autrement, il y a toutes ces peurs qui provoquent des comportements inadaptés lors de certaines situations, tel que le fait de se mettre en colère pour un rien, de ne plus avoir envie de vivre, de perdre le contrôle ; en fait, dès lors qu'une émotion vous prend lors d'une situation, c'est qu'il est possible de réguler définitivement cette difficulté émotionnelle en la revivant sensoriellement (d'où le "merci" à la Vie, qui nous met cette épreuve devant nous pour nous en libérer !).

Quand faire l'exercice ?

- **soit en direct, à « chaud » lorsque l'émotion surgit** (c'est le + simple et l'émotion importante permet d'aller + vite). *Plutôt bien adapté aux réactions face à une peur.*
- **soit en différé, quelques heures, jours, mois, années, vies après avoir ressenti l'émotion en question** (pour cela, il conviendra de se remettre en condition au début de l'exercice - voir explications plus loin..). *Plutôt adapté à une réaction de notre organisme ou d'une situation bloquante* (car un blocage énergétique intérieur entraîne des blocages extérieurs (matériels, physiques ou autres), dont les « maladies » font partie, et oui puisque l'origine de la perturbation est émotionnelle ! - voir l'article « la maladie, un message pour évoluer »)

Voici le mode d'emploi de la technique « à chaud »

1. **se mettre en sécurité vis-à-vis de ce qui a déclenché l'émotion** (évidemment, si on a peur du vide et qu'on se trouve au bord d'un précipice, vaut mieux se reculer de quelques mètres ; l'émotion ne sera pas à son pic, mais il en restera suffisamment pour réaliser la technique. De même, si ça se passe en pleine réunion, on peut prétexter une envie d'aller aux toilettes)
2. **fermer les yeux**, tout simplement pour recentrer notre attention sur nos ressentis physiques
3. **observer les sensations physiques dans notre corps** (prendre le rôle d'observateur, sans jugement ni contrôle). Il est possible de ressentir une sensation d'oppression, douleur, brûlure, piqure, picotement, engourdissement, sensation de flou, dans différents endroits du corps, et même de sensation de manquer d'air, de s'étouffer, d'avoir la nausée, etc.
4. **laisser évoluer les sensations physiques**, ne pas essayer de contrôler, surtout ne pas résister, juste les suivre, les observer, les « vivre ». Si une douleur intense surgit, c'est qu'elle partira d'autant plus vite que la douleur est importante, donc laisser faire ! C'est un peu comme accoucher (de parole de femme), si on résiste on aura + mal et + longtemps, si on laisse faire, la douleur peut être intense mais sur un laps de temps très court, le soulagement arrivera à ce prix.
5. **laisser évoluer jusqu'à apaisement des sensations physiques** (on ressent toujours notre corps, mais les douleurs, tensions ou picotements ne sont plus là). L'apaisement survient souvent après un ressenti représentant une perte de conscience, une sensation d'asphyxie par exemple ou une douleur insupportable qui a été revécue sensoriellement.

Ensuite, **pour vérifier que la situation est réglée** : repenser à la situation originelle, et si je me sens bien, c'est que c'est fini. Si une autre émotion jaillit, c'est qu'il faut reprendre le processus (soit c'est une peur sous-jacente, soit nous n'avons pas laissé aller nos ressentis…).

Pour le déroulement complet de l'exercice, **il faut compter entre 2 et 5 minutes** lorsque l'on est bien concentré sur ses propres ressentis physiques. (Si ça dure plus longtemps, voir plus bas pour les explications.)

Particularités de la technique « en différé »

Il s'agit au début d'indiquer à notre corps que l'on souhaite retourner dans cette émotion. On peut y arriver en se reconnectant à la situation originelle, en la revivant avec nos sens (ce qu'on y a vu, entendu, etc.). Une fois la situation reconnectée et les ressentis physiques associés, il suffit de se concentrer uniquement sur les ressentis physiques.

Autrement, à condition d'être bien centré en vous, il y a aussi une façon plus rapide et plus simple qui est d'indiquer à votre inconscient que vous souhaitez vous mettre dans l'émotion lié à tel ou tel fait, situation, peur, douleur, blocage ou tout ce qui vous souhaiterez travailler. Voici la formulation à penser et à dire à haute voix (les mots doivent sortir de votre bouche) :

Je me mets dans l'émotion liée à …

Et c'est tout ! Notre inconscient saura exactement avec précision à quoi se connecter, ce qui nous permet d'être certain que l'on va bien à l'origine de la chose, et non juste à côté !

- Ensuite l'exercice continue tel qu'expliqué plus haut, on ferme les yeux, on observe nos ressentis (ils peuvent mettre 10 à 15 secondes à arriver), etc.

Voir quelques exemples pour bien piger...

Pour une peur liée à la situation de prendre la parole en public : « je me mets dans l'émotion liée au fait de prendre la parole en public »

Pour une douleur à la nuque qui récidive : « je me mets dans l'émotion liée à la nuque »

Pour une maladie ou une faiblesse à un organe, le foie par exemple : « je me mets dans l'émotion liée à mon foie »

Et pour les choses en rapport avec d'autres personnes ou situations : « je me mets dans l'émotion liée à *telle personne, ou telle situation*«

Etc., il n'y a pas de limites, la limite, c'est vous qui vous la posez ! Soyez créatif !

Notez que la simplicité apparente de ceci peut faire rire, même décrédibiliser la technique ; je n'ai qu'une chose à vous dire : **expérimentez, faîtes-en l'expérience, voyez par vous-même et on en reparle !!**

Un peu de détail sur les ressentis…

Les ressentis peuvent aller du truc le plus insignifiant et subtil à la douleur la plus intense et insupportable.

Pour vous éclairer, voici quelques exemples de ressentis :

- se sentir crispé, tendu
- sentir un poids, se sentir oppressé, écrasé
- sentir des fourmis, des engourdissements
- avoir la sensation qu'une pique essaie de vous transpercer
- ne rien ressentir du tout, la sensation de flou, de vide (oui, c'est aussi un ressenti !)
- se sentir partir en avant, en arrière, sur les côtés
- avoir une sensation très désagréable, insoutenable, gluant, etc.
- avoir l'impression de s'étouffer
- avoir envie de vomir
- sentir le battement du cœur dans le creux de la main, les afflux sanguins dans un organe, etc.

Quelque soit le ressenti, n'oubliez pas que ce n'est qu'un ressenti, laissez le évoluer sans ne rien contrôler ; si vous ouvrez les yeux vous verrez que vous êtes en sécurité, « ce n'est qu'un film ».

C'est un peu comme se sentir effrayé devant un film d'horreur, il suffit de quitter la pièce pour se rendre compte que ce n'est qu'un film !

Remarque importante concernant les choses « chroniques » ou bien ancrées

Les peurs, émotions, tensions et douleurs chroniques sont à considérer avec une attention particulière. En effet, si vous commencez par cela, **je vous conseille vivement de vous faire accompagner pour mettre toutes les chances de réussite de votre côté**, car j'ai pu remarquer par expérience que l'on est parfois amené à « baisser les bras » lorsque la douleur et/ou le ressenti désagréable sont trop importants. Du coup, ça tombe à l'eau ! Alors qu'un coup d'main est là justement pour vous accompagner dans la traversée de l'épreuve et vous « pousser » à tenir bon, à aller jusqu'au bout, à ce bout où les tensions laissent place à un soulagement et une sérénité jamais atteints !!

Autre point important, lorsqu'une chose est chronique et ancrée physiquement, elle est bien souvent **issue d'une multitude de peurs** et non d'une seule, et accompagnée bien souvent d'un **blocage mental**, ou plusieurs (voir les astuces ci-après). La vérification après apaisement est donc primordiale et doit être faite avec la plus grande honnêteté avec soi-même. Si vous souhaitez arrêter pour la séance, vous pourrez très bien reprendre cela quand vous serez mieux disposé, mais lâchez-prise et persévérez ! La libération est à ce prix !

Les quelques problèmes rencontrés lors de l'utilisation de cette technique, et leurs solutions !

- **un Mental trop présent**
  - résultat : on se réfugie dans le corps mental alors que c'est dans le corps émotionnel que tout se passe. Au mieux, ça ralentit le processus, au pire ça le bloque complètement.
  - *1ère solution :* se remettre immédiatement dans le ressenti physique (par exemple tenter de ressentir le siège sur lequel on est assis, ressentir notre position dans la pièce, etc.).
  - *2nde solution :* faire une séance de relaxation, le top étant le zazen, puis reprendre l'exercice
- **une attente trop présente, mettre trop d'importance sur la réussite de l'exercice**
  - du coup, l'excès d'importance bloque tout lui aussi.
  - *la solution :* diminuer l'importance, faire une relaxation avant l'exercice, ou se dire que si ce n'est pas réglé ce coup-ci, ça le sera la prochaine fois, prendre cela comme un jeu !
- **un excès de contrôle**
  - la réaction à la douleur qui fait retourner dans le corps mental pour « contrôler » et gérer cette douleur
  - *la solution :* soit refaire l'exercice en se forçant à ne rien faire et à laisser faire (!!), en s'autorisant à se perdre dans ses ressentis, ou choisir de se faire accompagner, soit travailler sur la peur d'avoir mal ! Et de reprendre cela ensuite.
- **une sensation physique qui n'évolue pas**
  - parfois due à un blocage autre, ou à l'importance d'un ressenti désagréable ; du coup, on bloque !
  - *ou alors, c'est que ce n'est pas lié à une peur, c'est juste votre corps qui vous parle pour vous prévenir que vous n'êtes pas prêt à vivre pleinement cette expérience dans la joie.*
  - *plusieurs solutions :*

- **le vide :** laisser ce ressenti s'évaporer dans le vide ! **Expirez l'air de votre ventre et restez aussi longtemps que possible dans le vide prenant place après expiration** (le vide est composé d'une énergie d'une puissance insoupçonnée et inimaginable !), le réflexe de survie de la reprise de souffle se produira de lui-même
- **l'acceptation mentale :** un blocage mental peut se débloquer, avec le mental ! Il suffit alors de l'utiliser en dialoguant avec votre inconscient, tout en restant pleinement dans votre ressenti : **« je reconnais et j'accepte pleinement ressentir … au niveau de … »** *(exemple : je reconnais et j'accepte pleinement ressentir un poids au niveau de mon cœur)*, ensuite pour **dénouer énergétiquement le blocage**, il suffira **d'inspirer profondément**, puis **expulser brusquement l'air de vos poumons.** Si besoin, réitérer cette astuce. C'est encore plus efficace si vous posez la paume de vos mains sur votre front au dessus de vos yeux, en effectuant plusieurs rotations des yeux, yeux fermés.

Si vous avez une question, une remarque, une ouverture à encore + d'efficacité, je suis à l'écoute et prêt à être ou à vous éclairer !! (voici les solutions pour me joindre) Merci !